

Pengaruh Motivasi Melalui Komunikasi di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z: Studi Kuantitatif pada Pengguna Tiktok di Boyolali

Kurnia Dewi Larasati¹⁾, Roso Prajoko²⁾, Fanny Hendro Aryo Putro³⁾

^{1,2,3)}Universitas Boyolali

¹⁾laraskurnia737@gmail.com, ²⁾rosoprajoko@gmail.com ³⁾fanny.hap@gmail.com

Abstrak. Generasi Z (lahir 1997-2012) tumbuh di tengah kemajuan digital dan sangat akrab dengan media sosial, Meskipun media sosial memiliki efek positif, efek negatifnya adalah potensi kecanduan yang memicu masalah kesehatan mental. Remaja di Dukuh Beji, Boyolali, menggunakan TikTok dengan intensitas tinggi yang dapat menyebabkan kecanduan, membuat mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai daripada aktivitas sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh motivasi penggunaan media sosial Tiktok terhadap kesehatan mental Generasi Z di Boyolali dengan pendekatan kuantitatif. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur durasi penggunaan Tiktok, motivasi penggunaan, dan dampak terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan dengan uji validitas data yang valid, dengan nilai signifikansi $0,676 > 0,05$. Uji reliabilitas menunjukkan bahwa kedua variabel (X dan Y) adalah reliabel, karena nilai *Cronbach's Alpha* untuk variabel X adalah $0,928 > 0,70$ dan untuk variabel Y adalah $0,929 > 0,70$. Uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa residual terdistribusi secara normal, dengan nilai *Asymp. Sig.* $0,676 > 0,05$. Uji multikolinearitas menunjukkan tidak adanya gejala multikolinearitas, karena semua variabel memiliki nilai VIF < 10 dan tolerance $> 0,10$. Uji heteroskedastisitas menggunakan *Uji Glejser* menunjukkan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas, dengan nilai sig. $0,348 > 0,05$. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y), dengan persamaan regresi $Y = 37,494 + 0,495X + e$. Setiap peningkatan satu unit pada X akan meningkatkan Y sebesar 0,495. Uji t menunjukkan bahwa variabel independen (X) berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Y), dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Koefisien determinasi (*R Square*) adalah 0,281, atau dalam persentase, *Adjusted R Square* adalah 27,4%. Ini berarti variabel independen (X) memiliki kontribusi sebesar 27,4% dalam menjelaskan variasi pada variabel dependen (Y). TikTok memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z di Boyolali, baik positif maupun negatif.

Kata kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental, TikTok

Abstract. Generation Z (born 1997-2012) grew up amid digital advances and are very familiar with social media. Although social media has positive effects, its negative effects include the potential for addiction, which can trigger mental health problems. Teenagers in Dukuh Beji, Boyolali, use TikTok intensively, which can lead to addiction, causing them to spend more time on their devices than engaging in social activities. This study aims to analyze the influence of motivation for using TikTok on the mental health of Generation Z in Boyolali using a quantitative approach. Data was collected through

a questionnaire measuring TikTok usage duration, usage motivation, and its impact on mental health. The results of the study show that the data validity test is valid, with a significance value of $0.676 > 0.05$. The reliability test shows that both variables (X and Y) are reliable, as the Cronbach's Alpha value for variable X is $0.928 > 0.70$ and for variable Y is $0.929 > 0.70$. The normality test using the Kolmogorov-Smirnov method showed that the residuals are normally distributed, with an Asymp. Sig. of $0.676 > 0.05$. The multicollinearity test shows no signs of multicollinearity, as all variables have VIF values < 10 and tolerance > 0.10 . The heteroskedasticity test using the Glejser test shows no signs of heteroskedasticity, with a sig. value of $0.348 > 0.05$. The results of the simple linear regression analysis indicate a positive relationship between the independent variable (X) and the dependent variable (Y), with the regression equation $Y = 37.494 + 0.495X + e$. Each one-unit increase in X will increase Y by 0.495 . The t -test indicates that the independent variable (X) has a significant effect on the dependent variable (Y), with a significance level of $0.000 < 0.05$. The coefficient of determination (R Square) is 0.281 , or in percentage terms, the Adjusted R Square is 27.4% . This means that the independent variable (X) contributes 27.4% in explaining the variation in the dependent variable (Y). TikTok has a significant impact on the mental health of Generation Z in Boyolali, both positive and negative.

Keywords: Social Media, Mental Health, TikTok

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi yang cepat telah merombak cara manusia dalam berinteraksi dan berkomunikasi. Generasi Z, yang lahir tahun 1997 sampai 2012, adalah kelompok generasi yang tumbuh ditengah kemajuan digital dan sangat akrab dengan penggunaan media sosial¹. Indonesia memiliki 191 juta pengguna media sosial, di mana mayoritasnya adalah generasi muda². Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) mengidentifikasi bahwa platform media sosial seperti TikTok, Instagram, dan Twitter telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan Gen Z, dengan durasi penggunaan harian rata-rata mencapai 3 jam 14 menit.

Secara keseluruhan, penggunaan media sosial memiliki efek yang baik dan buruk. Beberapa efek positif termasuk kemudahan platform untuk berinteraksi, pengembangan potensi minat dan bakat, sarana bertukar ide dan sumber hiburan, namun, efek negatifnya adalah kecanduan terhadap platform media sosial yang berpotensi memicu masalah kesehatan

¹ Mudji Kuswinarno Deva Ekasani, "IGITAL-NATIVE WORKFORCE: STRATEGI PENGEMBANGAN SDM UNTUK GENERASI Z" 5 (2024): 1-8.

² Andi Dwi Riyanto, "Hootsuite (We Are Social): Indonesian Digital Report 2023," 2023.

mental³. Bahkan hasil riset lain menunjukkan Jumlah individu berusia 18-23 tahun yang menggunakan media sosial berdampak pada gejala depresi mayor⁴. Kelompok yang paling berisiko mengalami permasalahan kesehatan mental (*mental health*) adalah mereka yang berusia kurang dari 24 tahun dan sebagian besar berusia 18 tahun. Faktor utama di balik kerentanan ini dapat dihubungkan dengan pengalaman hidup krusial yang mereka alami, seperti memulai hidup sendiri atau memulai karir⁵. Dibandingkan generasi lain, Generasi Z menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi. Survei menunjukkan bahwa hanya 45% anggota Generasi Z yang mengklaim memiliki kondisi mental yang baik atau sangat baik⁶. Generasi Z juga menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi terhadap berbagai gangguan kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, bipolar, dan ADHD⁷.

Mahasiswa adalah kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial karena mereka sedang mengalami dinamika psikologis selama transisi dari remaja akhir ke dewasa awal⁸. Remaja di Dukuh Beji, Desa Sidomulyo, Kecamatan Ampel, Kabupaten Boyolali, menggunakan Tiktok dengan intensitas tinggi, dapat menyebabkan kecanduan⁹. Banyaknya fitur membuat remaja lebih banyak menghabiskan waktu bermain dengan gawai mereka dibanding dengan aktivitas sosial¹⁰. Penggunaan secara intensif itulah yang mengakibatkan dampak dan perubahan perilaku sosial pada remaja. Fakta menunjukkan bahwa 80–90% kasus bunuh diri diakibatkan oleh kecemasan dan depresi¹¹. Penggunaan media sosial yang berlebihan

³ Nila Zaimatus Septiana, "Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19," *Nusantara of Research: Jurnal Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 8, no. 1 (2021): 1–13, <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>.

⁴ Luca Braghieri, Roe Levy, and Alexey Makarin, "Social Media and Mental Health," *SSRN Electronic Journal*, no. January 2021 (2021), <https://doi.org/10.2139/ssrn.3919760>.

⁵ Kimi Mikael, Ikhsan Fuady, and S Kunto Adi Wibowo, "Content Analysis of Mental Health Messages in Popular Music," *Semiotika* 16, no. 2 (2022): 103–13, <http://journal.ubm.ac.id/>.

⁶ Sophie Bethune, "Generasi Z Lebih Mungkin Melaporkan Masalah Kesehatan Mental," *American Psychological Association*, 2019, https://www-apa-org.translate.goog/monitor/2019/01/gen-z?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc.

⁷ Fatiha Arrahmi Thahir et al., "PT. Media Akademik Publisher KESEHATAN MENTAL DI ERA GENERASI Z DALAM STUDI KASUS SMP NEGERI 36 MEDAN," *JMA*, vol. 1, 2023.

⁸ Arrahmi Thahir et al.

⁹ Caesar Davala Nahar Kusuma, Roso Prajoko, and Wahyuning Chumaeson, "TRANSFORMASI PERILAKU SOSIAL REMAJA ERA DIGITAL: PENGGUNAAN TIKTOK DI KALANGAN REMAJA Caesar" 10, no. 2 (2025).

¹⁰ Erzha Tri Setyo Rochman et al., "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Anak Muda Di Indonesia," *Student Research Journal* 2, no. 3 (2024): 12–27, <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>.

¹¹ Mohammad Jauhari and Heidy Arviani, "Analisis Resepsi Gen Z Terhadap Isu Kesehatan Mental Dalam Film Dokumenter "Selena Gomez: My Mind & Me", " *Journal Of Social Science Research* 3, no. 3 (2023): 5351–65, <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2739>.

berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama pada aspek kecemasan sosial (*social anxiety*)¹².

Bermain TikTok dapat menjadi salah satu cara bagi seseorang untuk mencoba mengelola stres dan memerangi kebosanan. Aplikasi TikTok memiliki efek baik dan buruk pada penggunanya, 64% orang percaya bahwa aplikasi TikTok membantu mengurangi stres¹³. Riset sebelumnya menjelaskan bahwa penggunaan media sosial mampu memberikan dampak positif dan negatif terhadap kesehatan mental, namun masih terdapat inkonsistensi dalam hasilnya. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan¹⁴ di Dukuh Beji, Desa Sidomulyo, Kecamatan Ampel, Kabupaten Boyolali terdapat beberapa dampak negatif dan positif penggunaan Tiktok bagi remaja di Dukuh Beji antara lain:

Dampak Negatif		
1.	Ketergantungan dan kecanduan	Menghabiskan banyak waktu untuk menonton dan berinteraksi dengan konten TikTok dapat mengakibatkan kecenderungan mengabaikan tugas-tugas sekolah dan pekerjaan rumah, serta kurang memperhatikan hubungan sosial di dunia nyata.
2.	Penurunan produktivitas	TikTok yang berlebihan pada remaja dapat menyebabkan gangguan dalam pekerjaan dan konsentrasi mereka. Karena mereka lebih suka menggunakan aplikasi ini sepanjang waktu, mereka mungkin kehilangan fokus pada belajar atau kegiatan positif lainnya.
3.	Gangguan tidur	Kebiasaan bermain TikTok hingga larut malam dapat mengganggu pola tidur remaja. Kurangnya tidur yang cukup berisiko memicu masalah kesehatan mental dan fisik, di samping berdampak pada prestasi akademik.
4.	Konsumsi konten negatif	Paparan terhadap konten berbahaya seperti kekerasan, perilaku berisiko, dan kebiasaan tidak sehat dapat memengaruhi cara berpikir remaja dan mendorong munculnya perilaku yang tidak diinginkan.

¹² Mutiara Vina Febriana, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMS," *Pendidikan Dan Pembelajaran* 11 (2022): 2575–82.

¹³ Nera Bela Beauty Nur et al., "ANALISIS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMA N 2 SUKOHARJO," n.d.

¹⁴ Kusuma, Roso Prajoko, and Wahyuning Chumaeson, "TRANSFORMASI PERILAKU SOSIAL REMAJA ERA DIGITAL: PENGGUNAAN TIKTOK DI KALANGAN REMAJA Caesar."

Dampak Positif		
1.	Kreativitas	Platform TikTok memberikan kesempatan bagi remaja untuk berkreasi melalui video pendek, mengembangkan kemampuan mengedit, dan membangun keyakinan diri dalam mengekspresikan gagasan dan bakat.
2.	Koneksi sosial	Melalui fitur interaksi seperti komentar, duet, dan reaksi pada TikTok, mereka dapat berkomunikasi dengan pengguna lain, memperluas jejaring sosial, serta mendapatkan dukungan dari komunitas daring.
3.	Pembelajaran melalui konten edukatif	Melalui fitur interaksi seperti komentar, duet, dan reaksi, mereka dapat berinteraksi, memperluas jejaring sosial, dan memperoleh dukungan dari komunitas daring dengan minat yang sama.
4.	Mengembangkan keahlian teknologi	Melalui TikTok, remaja dapat mempelajari pemanfaatan teknologi seperti perangkat pengeditan video, filter, dan fitur-fitur lain, yang pada gilirannya dapat mempersiapkan mereka untuk beradaptasi dengan dunia digital yang dinamis.
5.	Peningkatan kepercayaan diri	Remaja bisa merasakan peningkatan kepercayaan diri saat mendapat apresiasi dari pengikut dan penonton TikTok; penerimaan positif terhadap konten yang dibuatnya dapat berkontribusi pada penguatan harga diri dan keyakinan diri.

SMP Negeri 3 Boyolali menghadapi fenomena yang sejalan dengan isu penurunan akhlak siswa. Menurut data yang dihimpun guru BK SMP Negeri 3 Boyolali, terjadi lonjakan jumlah pelanggaran dari 10% hingga 46% pada dua bulan pertama transisi dari pembelajaran online ke offline. Hasil survei pendahuluan menunjukkan bahwa siswa menggunakan ponsel untuk berinteraksi dengan media sosial TikTok 96% siswa yang disurvei. Dari siswa yang disurvei, 60% di antaranya menggunakan media sosial untuk menonton video yang dianggap buruk dan juga menerapkan pendekatan komunikasi untuk berinteraksi dengan guru atau rekan-rekan mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa memanfaatkan media sosial

TikTok untuk mendapatkan informasi negatif, yang kemudian memengaruhi perkembangan dan membentuk karakter mereka.¹⁵

Penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan penelitian yang ada terkait TikTok dan kesehatan mental, khususnya di Boyolali, terlebih lagi penelitian ini fokus pada konteks lokal dan karakteristik spesifik Gen Z di daerah ini masih sangat minim dalam penelitian sebelumnya. Terlebih, Untuk mendapatkan analisis data yang lebih presisi, penelitian ini menerapkan pendekatan metode kuantitatif. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya memahami bagaimana Gen Z di Boyolali berinteraksi dengan TikTok dan bagaimana interaksi tersebut mempengaruhi kesehatan mental mereka. Karakteristik sosial dan budaya di Boyolali mungkin berbeda dengan daerah lain, sehingga penting untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam. Batasan dalam penelitian ini yaitu minimnya studi yang mengkaji pengaruh spesifik TikTok terhadap kesehatan mental di kalangan gen z di daerah lokal seperti Boyolali, penelitian hanya dilakukan di Boyolali, sehingga hasilnya tidak dapat di generalisir di daerah lain, dan peneliti menggunakan metode survei, sehingga tidak dapat mengetahui secara mendalam tentang pengalaman dan perasaan responden. Temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pihak terkait, seperti orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan. Penelitian ini menyajikan wawasan penting mengenai bagaimana Generasi Z di Boyolali berinteraksi dengan TikTok, menjelaskan bagaimana interaksi tersebut memengaruhi kesehatan mental mereka, baik secara positif maupun negatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif statistik untuk mengolah data dan hasil yang dihasilkan berupa angka¹⁶. Penelitian dilakukan di Boyolali, Jawa Tengah sesuai dengan informan yaitu pengguna aktif media sosial TikTok di Boyolali dengan kisaran usia 15-29 tahun (Generasi Z). Populasi penelitian ini sebesar 244.640 Gen Z di Boyolali diambil dari data Badan Pusat Statistik dan minimal berjumlah 100 orang ini diperoleh melalui perhitungan rumus Slovin, dengan mempertimbangkan taraf signifikansi 0,10 (10%).

¹⁵ SITI RAHMAWATI AMALIA, "HUBUNGAN PERSEPSI PERHATIAN ORANG TUA, PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN AKHLAK SISWA DI SMP NEGERI 3 BOYOLALI TAHUN PELAJARAN 2022/2023," 2023, 1–23.

¹⁶ Yusril Mahendra, M. Wahyuddin Abdullah, and Saiful Muchlis, "Akuntabilitas Pengelolaan Dana Desa Dalam Perspektif Syariah Enterprise Theory," *OIKONOMIKA : Jurnal Kajian Ekonomi Dan Keuangan Syariah* 4, no. 1 (2023): 52–63, <https://doi.org/10.53491/oikonomika.v4i1.614>.

Penelitian ini menerapkan metode pengambilan sampel secara acak, yang berarti sampel dipilih tanpa pola tertentu (*random sampling*) tanpa membedakan jenis kelamin. Peneliti memberikan pertanyaan melalui beberapa saluran, termasuk grup WhatsApp, pesan pribadi, Instagram *Story*, serta mendatangi secara langsung pengguna aktif media sosial di Boyolali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil uji instrumen data, dapat disimpulkan bahwa :

1. Uji validitas

HASIL UJI NORMALITAS, olah data 2025

Tabel Uji Validitas X

No	Pernyataan	Nilai Sig	Keterangan
1	X.01	0,000	Valid
2	X.02	0,000	Valid
3	X.03	0,000	Valid
4	X.04	0,000	Valid
5	X.05	0,000	Valid
6	X.06	0,000	Valid
7	X.07	0,000	Valid
8	X.08	0,000	Valid
9	X.09	0,000	Valid
10	X.10	0,000	Valid
11	X.11	0,000	Valid
12	X.12	0,000	Valid
13	X.13	0,000	Valid
14	X.14	0,000	Valid
15	X.15	0,000	Valid
16	X.16	0,000	Valid
17	X.17	0,000	Valid

Sumber : Data Primer diolah SPSS

Tabel Uji Validitas Y

No	Pernyataan	Nilai Sig	Keterangan
1	Y.01	0,000	Valid
2	Y.02	0,000	Valid
3	Y.03	0,000	Valid
4	Y.04	0,000	Valid
5	Y.05	0,000	Valid
6	Y.06	0,000	Valid
7	Y.07	0,000	Valid
8	Y.08	0,000	Valid
9	X.09	0,000	Valid
10	X.10	0,000	Valid

11	X.11	0,000	Valid
12	X.12	0,000	Valid
13	X.13	0,000	Valid
14	X.14	0,000	Valid
15	X.15	0,000	Valid
16	X.16	0,000	Valid
17	X.17	0,000	Valid
18	X.18	0,000	Valid
19	X.19	0,000	Valid

Sumber : Data Primer diolah SPSS

Uji validitas dilakukan dengan perolehan data 100 sample yang telah dibagikan kepada 100 responden dengan menggunakan rumus tingkat signifikan satu arahnya 0,05. Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa uji validitas dinyatakan valid karena nilai signifikansi lebih kecil dari nilai signifikansi standar 0,05.

- Uji reliabilitas** menunjukkan bahwa kedua variabel (X dan Y) adalah reliabel, karena nilai *Cronbach's Alpha* untuk variabel X (media sosial) adalah $0,928 > 0,70$ dan untuk variabel Y (kesehatan mental) adalah $0,929 > 0,70$.

HASIL UJI RELIABILITAS X

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,928	17

HASIL UJI RELIABILITAS Y

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,929	19

Hasil uji asumsi klasik menunjukkan bahwa :

Uji normalitas yang dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov, menunjukkan bahwa residual terdistribusi secara normal, ditunjukkan oleh nilai Asymp. Sig. Sebesar $0,676 > 0,05$.

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,97016408
Most Extreme Differences	Absolute	,072
	Positive	,059
	Negative	-,072
Kolmogorov-Smirnov Z		,721
Asymp. Sig. (2-tailed)		,676

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji multikolinearitas menunjukkan tidak adanya gejala multikolinearitas, karena semua variabel memiliki nilai VIF < 10 dan tolerance > 0,10.

HASIL UJI MULTIKOLINERITAS

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	37,494	3,501		10,711	,000		
X	,495	,080	,530	6,191	,000	1,000	1,000

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan semua variabel memiliki nilai VIF 1,000 < 10 dan tolerance 1,000 > 0,10. Maka pada uji multikolinearitas ini tidak menunjukkan gejala multikolinearitas sehingga layak untuk digunakan.

HASIL UJI HETEROSKEDASTISITAS

Uji heteroskedastisitas menggunakan *Uji Glejser* menunjukkan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas, ditandai dengan nilai sig. 0,348 > 0,05.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	8,351	1,967		4,245	,000
X	-,042	,045	-,095	-,943	,348

a. Dependent Variable: RES2

Dari hasil uji yang telah dilakukan, nilai signifikan yaitu $0,348 > 0,05$ yang artinya tidak terjadi gejala heteroskedastitas.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa:

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara motivasi penggunaan TikTok (variabel X) dan kesehatan mental (variabel Y) dengan koefisien regresi sebesar 0,495 ($p < 0,05$). Artinya setiap peningkatan satu unit pada motivasi penggunaan TikTok akan meningkatkan kesehatan mental sebesar 0,495 unit.

HASIL UJI ANALISIS REGRESI LINIER SEDERHANA

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	37,494	3,501		10,711	,000
X	,495	,080	,530	6,191	,000

a. Dependent Variable: Y

Uji t menunjukkan bahwa variabel independen (X) berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Y), dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu dapat disimpulkan hipotesis yang memaparkan media sosial (X) berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental (Y) generasi Z di Boyolali.

HASIL UJI t

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	37,494	3,501		10,711	,000
X	,495	,080	,530	6,191	,000

a. Dependent Variable: Y

Koefisien determinasi (R Square) adalah 0,281, atau dalam persentase, *Adjusted R Square* adalah 27,4%. Ini berarti variabel independen media sosial (X) memiliki kontribusi sebesar 27,4% dalam menjelaskan variasi pada variabel dependen kesehatan mental (Y).

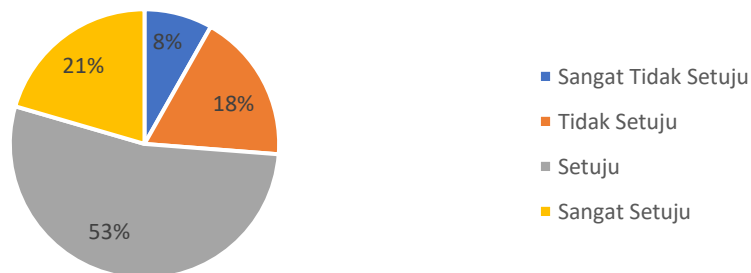
HASIL UJI KOEFISIEN DETERMINASI

Model Summary

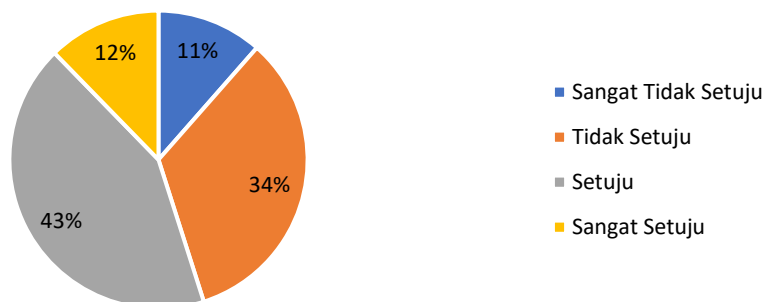
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,530 ^a	,281	,274	8,01072

Penelitian ini mengadopsi teori *Uses and Gratifications Theory*, Teori *Uses and Gratification* memberi pandangan bahwa *audience* dapat dipengaruhi oleh media masa¹⁷. Teori ini menjelaskan bahwa pemanfaatan media sosial oleh individu didasarkan pada pemenuhan kebutuhan tertentu, termasuk kebutuhan akan informasi, identitas pribadi, interaksi sosial, dan hiburan. Dalam konteks penelitian ini, pengguna TikTok mungkin mencari hiburan dan interaksi sosial, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental mereka¹⁸.

Apakah informasi TikTok membuat anda merasa cemas atau khawatir tentang masa depan?



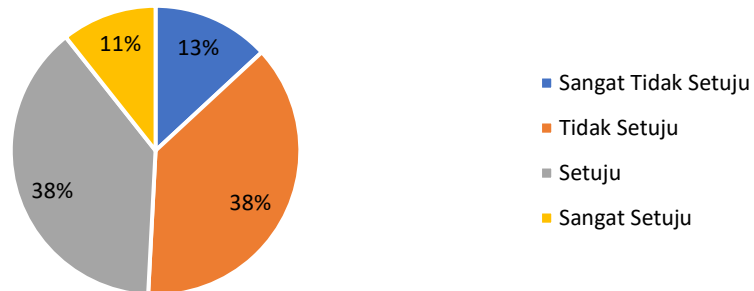
Apakah anda merasa tidak percaya diri karena membandingkan diri dengan orang lain di TikTok



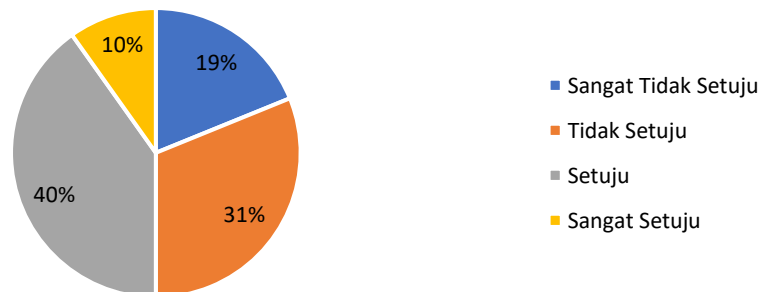
¹⁷ et al. F. Izzan, R. Amanda, A. Suryawati, "Motif Pengguna Tiktok Dalam Mendapatkan for Your Page (Fyp) Pada Kalangan Remaja Kota Denpasar," *Jurnal Medium* 3, no. 1 (2022): 103–12, <https://ojs.unud.ac.id/index.php/komunikasi/article/view/86413>.

¹⁸ Nurliya Ni'matul Rohmah, "Media Sosial Sebagai Media Alternatif Manfaat Dan Pemuas Kebutuhan Informasi Masa Pandemi Global Covid 19 (Kajian Analisis Teori Uses And Gratification)," *Al-I'lam; Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 4, no. 1 (2020): 1–16.

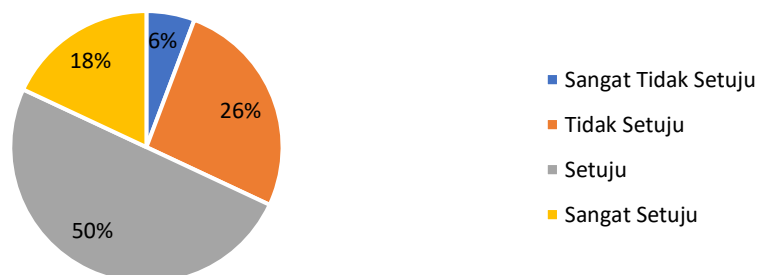
Apakah anda merasa tertekan untuk menampilkan
citra yang sempurna di TikTok?



Apakah anda merasa cemas jika unggahan anda
tidak mendapatkan banyak perhatian di TikTok?



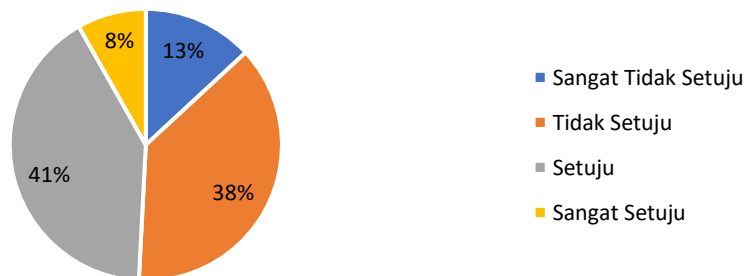
Apakah anda merasa kecanduan konten hiburan di
TikTok?



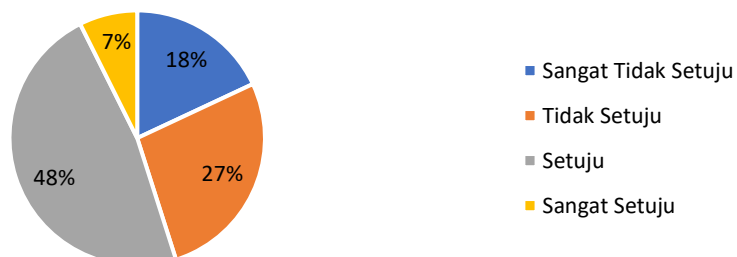
Apakah anda merasa cemas atau takut ketinggalan tren (FOMO) di TikTok?



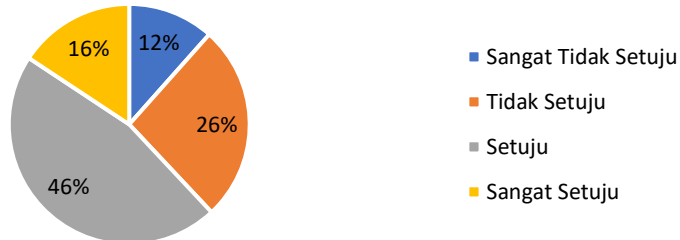
Saya merasa tertekan atau cemas setelah melihat konten-konten tertentu di Tik-Tok



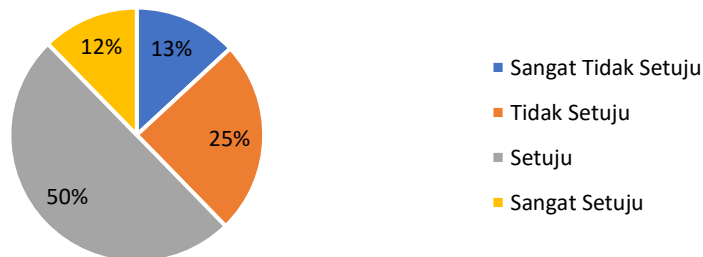
Saya merasa khawatir tentang citra diri saya setelah melihat standar kecantikan atau gaya hidup yang ditampilkan di TikTok



Saya sering menunda atau mengabaikan tugas penting karena terlalu asyik menggunakan TikTok



Saya merasa kualitas tidur saya menurun karena sering menggunakan TikTok sebelum tidur



Pembahasan

Hasil penelitian diatas dapat menunjukkan bahwa pengaruh media sosial TikTok memiliki dampak besar terhadap kesehatan mental dari berbagai aspek kehidupan, termasuk hasil belajar dan motivasi. Hasil uji menunjukkan bahwa persentase yang tinggi dari individu mengalami masalah kesehatan mental, yang dapat mempengaruhi kinerja dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Artikel semacam ini sering membahas bagaimana penggunaan media sosial secara umum, termasuk platform seperti TikTok, dapat berkorelasi dengan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi pada pengguna, terutama remaja. Ini mendukung pertanyaan tentang "Apakah informasi di TikTok membuat Anda merasa cemas atau khawatir tentang masa depan?" atau "Apakah Anda merasa cemas jika unggahan Anda tidak mendapatkan banyak perhatian di TikTok?". Penelitian ini juga sangat relevan untuk mendukung pertanyaan Anda seperti "Apakah perbandingan dengan orang lain di TikTok membuat Anda merasa tidak percaya diri?" dan "Saya merasa khawatir tentang citra diri saya

setelah melihat standar kecantikan atau gaya hidup yang ditampilkan di TikTok." Jurnal ini biasanya membahas dampak perbandingan sosial yang sering terjadi di platform visual seperti TikTok terhadap persepsi diri dan kesehatan mental¹⁹. Dua dari subjek penelitian merasakan dampak kecanduan internet pada Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mereka, sementara tiga subjek lainnya tidak merasakan dampak tersebut pada IPK, melainkan pada jadwal tidur yang tidak teratur dan kecenderungan menunda pengerjaan tugas. Penelitian ini mendukung pertanyaan tentang "Apakah Anda merasa kecanduan untuk terus-menerus memperbarui profil atau unggahan di TikTok?", "Apakah Anda merasa waktu Anda terbuang percuma karena terlalu lama menonton konten hiburan di TikTok?", "Apakah Anda merasa sulit untuk fokus pada tugas atau aktivitas lain karena terlalu sering menggunakan TikTok?", dan "Saya merasa kualitas tidur saya menurun karena sering menggunakan TikTok sebelum tidur." Penelitian ini sering mengkaji bagaimana penggunaan berlebihan media sosial dapat mengganggu rutinitas harian dan kesejahteraan fisik serta mental²⁰.

Penelitian ini menggunakan sampel masyarakat Boyolali yang berusia 15-29 tahun, atau Gen Z²¹. Salah satu karakteristik Generasi Z adalah tingkat adaptasi mereka yang tinggi terhadap perubahan. Mereka dapat dengan cepat beralih antara berbagai platform dan alat digital, serta mudah beradaptasi dengan perubahan tren. Sangat ambisius, Generasi Z memiliki kecenderungan alami untuk berwirausaha dan lebih memilih mendirikan usaha sendiri. Mereka juga terkenal sangat piawai dalam multitasking. Ironisnya, generasi ini sangat bergantung pada teknologi untuk mencari solusi²². Dari total responden, 63,1% atau 77 individu di antaranya berjenis kelamin perempuan, sesuai dengan karakteristik responden yang ada. Rata-rata pendidikan terakhir responden adalah mahasiswa. Durasi penggunaan TikTok responden bervariasi antara 1 hingga 3 jam per hari. Badan Pusat Statistik (BPS) mengungkapkan durasi rata-rata penggunaan media sosial oleh penggunanya adalah 3 jam 14 menit per hari. Sebagian besar responden telah menggunakan TikTok selama 1 hingga 3

¹⁹ Melani Nur Cahya, Widia Ningsih, and Ayu Lestari, "Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja," *Jurnal Sosial Teknologi* 3, no. 8 (2023): 704–6, <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>.

²⁰ Ajeng Mutiara Anggita et al., "Dampak Kecanduan Internet Terhadap Nilai Akademik Mahasiswa," *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (2023): 66–71, <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.43>.

²¹ "Strategi Penguatan Kinerja Generasi Z Dalam Menghadapi Indonesia Emas 2045," n.d.

²² Ishlakhatus Sa'idah et al., "DPR (Dengar Pahami Rangkul): Community-Based Intervention Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Generasi Z Di Kelurahan Lawangan Daya Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan," *PERDIKAN (Journal of Community Engagement)* 4, no. 2 (December 30, 2022): 85–93, <https://doi.org/10.19105/pjce.v4i2.7705>.

tahun²³. Hasil penelitian mendukung teori *Uses and Gratifications*, di mana pengguna TikTok yang aktif dapat merasakan manfaat positif dari interaksi sosial dan hiburan yang ditawarkan oleh platform tersebut. Penggunaan media sosial dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental jika digunakan dengan bijak. Meskipun durasi penggunaan TikTok dapat memberikan hiburan dan interaksi sosial, Studi mengindikasikan bahwa penggunaan yang berlebihan dapat memicu penurunan produktivitas dan gangguan pola tidur, yang berdampak negatif pada kesehatan mental²⁴. Kebiasaan *scrolling*, *like*, dan *share* konten yang dilakukan Generasi Z selama berjam-jam membuat FOMO dapat memicu mereka untuk selalu *update* agar tidak ketinggalan tren. Terdapat beberapa hal yang bisa memicu FOMO, termasuk kecemasan dan *self-esteem*²⁵. Hal ini secara langsung mendukung pertanyaan "Apakah Anda merasa cemas atau takut ketinggalan tren (FOMO) di TikTok?". Jurnal ini berfokus pada pembahasan mengenai bagaimana tekanan untuk tetap relevan dan mengikuti tren di platform media sosial dapat menimbulkan kecemasan dan tindakan kompulsif.

Penelitian ini mengadopsi Teori *Uses and Gratifications* sebagai kerangka dasar untuk memahami motivasi pengguna TikTok. Teori ini berpandangan bahwa *audiens* secara aktif memilih media massa untuk memenuhi kebutuhan tertentu. Dalam konteks penggunaan TikTok, motivasi yang dimaksud peneliti mencakup pemenuhan kebutuhan individu, antara lain : Kebutuhan akan Informasi, Kebutuhan Identitas Pribadi dan Kebutuhan Interaksi Sosial, Kebutuhan Hiburan. Secara keseluruhan, motivasi penggunaan TikTok dalam penelitian ini berpusat pada bagaimana individu memanfaatkan platform tersebut untuk memenuhi kebutuhan pribadi mereka, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan mental. Dampak Positif:

1. Peningkatan Kesejahteraan Mental melalui Hiburan dan Interaksi Sosial: Penelitian ini menemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara motivasi penggunaan TikTok (variabel X) dan kesehatan mental (variabel Y). Koefisien regresi sebesar 0,495 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada motivasi penggunaan TikTok akan meningkatkan kesehatan mental sebesar 0,495 unit. Hal ini sejalan dengan Teori *Uses and Gratifications*, di mana pengguna yang aktif mencari hiburan dan interaksi

²³ Sumarsono, "Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024," May 29, 2024.

²⁴ Braghieri, Levy, and Makarin, "Social Media and Mental Health."

²⁵ Ajeng Mutiara Anggita et al., "Dampak Kecanduan Internet Terhadap Nilai Akademik Mahasiswa."

sosial di TikTok dapat merasakan manfaat positif yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental mereka.

2. **Kreativitas dan Peningkatan Kepercayaan Diri:** TikTok menyediakan platform bagi remaja untuk berkreasi melalui video pendek, mengembangkan kemampuan mengedit, dan membangun keyakinan diri dalam mengekspresikan gagasan dan bakat. Apresiasi dari pengikut dan penonton dapat meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri remaja.
3. **Koneksi Sosial dan Pembelajaran Edukatif:** TikTok memfasilitasi koneksi antar-individu berdasarkan minat yang serupa, memperluas jejaring sosial, dan memungkinkan pembelajaran melalui konten edukatif.
4. **Pengembangan Keahlian Teknologi:** Penggunaan TikTok juga memotivasi remaja untuk mempelajari pemanfaatan teknologi seperti perangkat pengeditan video, filter, dan fitur lainnya, yang mempersiapkan mereka untuk dunia digital.
5. **Pengelolaan Stres dan Kebosanan:** Bermain TikTok dapat menjadi cara bagi sebagian individu untuk mengelola stres dan memerangi kebosanan, dengan 64% orang percaya bahwa aplikasi ini membantu mengurangi stres.

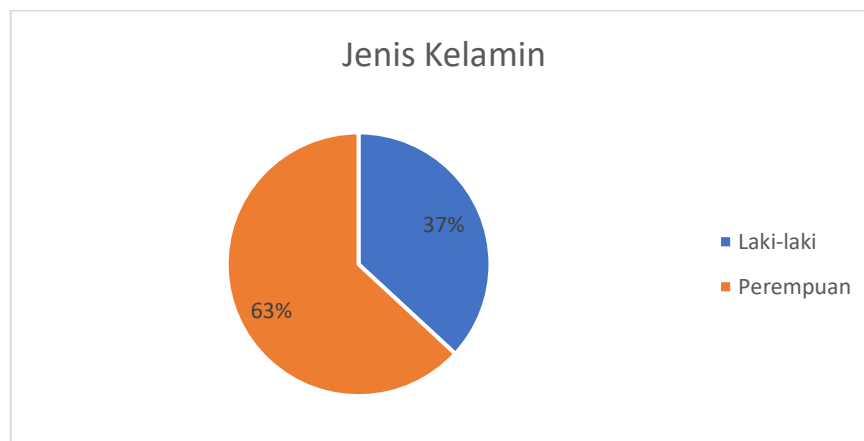
Dampak Negatif:

1. **Kecemasan dan Depresi:** Meskipun ada dampak positif, penelitian ini mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, dengan persentase rata-rata responden yang mengalami masalah ini di atas 50%. Pertanyaan seperti "Apakah informasi di TikTok membuat Anda merasa cemas atau khawatir tentang masa depan?" atau "Apakah Anda merasa cemas jika unggahan Anda tidak mendapatkan banyak perhatian di TikTok?" didukung oleh temuan ini.
2. **Perbandingan Sosial dan Penurunan Kepercayaan Diri:** Jurnal ini relevan dengan pertanyaan seperti "Apakah perbandingan dengan orang lain di TikTok membuat Anda merasa tidak percaya diri?" dan "Saya merasa khawatir tentang citra diri saya setelah melihat standar kecantikan atau gaya hidup yang ditampilkan di TikTok." Hal ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial di platform visual seperti TikTok dapat berdampak negatif pada persepsi diri dan kesehatan mental.
3. **Ketergantungan dan Penurunan Produktivitas:** TikTok berpotensi menjadi kecanduan, menyebabkan remaja menghabiskan banyak waktu dan mengabaikan tugas sekolah atau pekerjaan rumah. Penggunaan berlebihan dapat menyebabkan gangguan dalam

pekerjaan dan konsentrasi, serta kehilangan fokus pada belajar atau kegiatan positif lainnya.

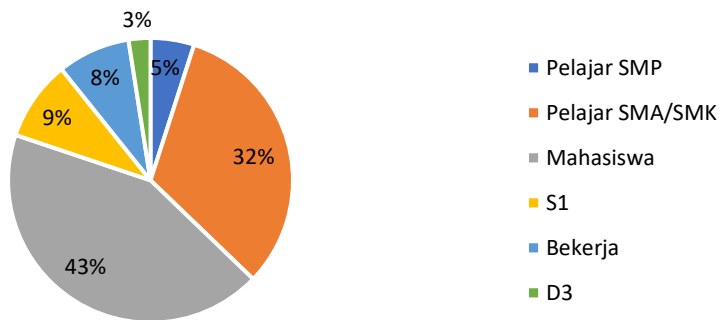
4. Gangguan Tidur: Kebiasaan bermain TikTok hingga larut malam dapat mengganggu pola tidur remaja. Kurangnya tidur yang cukup berisiko memicu masalah kesehatan mental dan fisik, serta berdampak pada prestasi akademik. 50% responden setuju bahwa penggunaan TikTok sebelum tidur dapat menurunkan kualitas tidur.
5. Konsumsi Konten Negatif: Paparan terhadap konten berbahaya seperti kekerasan, perilaku berisiko, dan kebiasaan tidak sehat dapat memengaruhi cara berpikir remaja dan mendorong munculnya perilaku yang tidak diinginkan.
6. FOMO (*Fear of Missing Out*): Kebiasaan *scrolling, like, dan share* konten yang dilakukan Generasi Z selama berjam-jam dapat memicu FOMO, yaitu kecemasan atau ketakutan ketinggalan tren. Hal ini berkaitan dengan tekanan untuk tetap relevan dan mengikuti tren di platform media sosial yang dapat menimbulkan kecemasan dan tindakan kompulsif.

Kecanduan media sosial dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang serius²⁶. Data responden saya paparkan di bawah ini yang terdiri dari jenis kelamin, pendidikan terakhir, durasi penggunaan tik tok, serta jangka waktu mengenal TikTok.

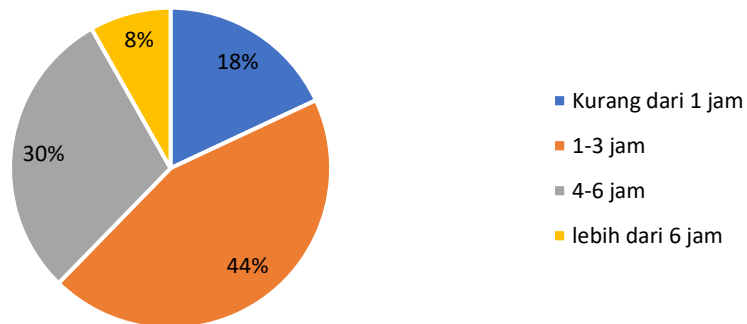


²⁶ Septiana, "Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19."

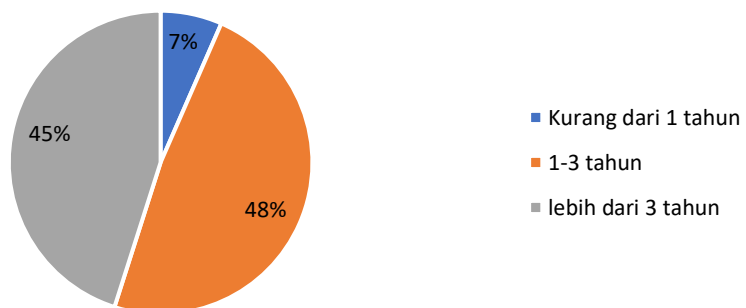
Pendidikan Terakhir



Durasi Penggunaan TikTok



Sudah berapa lama menggunakan TikTok?



Hasil penelitian diatas sesuai dengan penelitian ²⁷ yang menyatakan banyaknya jenis responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 63%. Tingkat pendidikan responden didominasi oleh mahasiswa sebanyak 43% diikuti oleh pelajar SMA/SMK sebanyak 32% total responden. Menurut data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa rata-rata pengguna media sosial menghabiskan adalah 3 jam 14 menit setiap harinya. Sebagian besar responden telah menggunakan TikTok selama 1 hingga 3 tahun²⁸. Dalam rentang waktu 1 hingga 3 tahun penggunaan, algoritma TikTok akan semakin personal bagi setiap pengguna, sehingga konten yang mereka lihat akan sangat disesuaikan dengan preferensi dan interaksi sebelumnya. Namun, kategori-kategori di bawah mencakup spektrum luas konten yang mendominasi platform dan menarik perhatian Generasi Z.

Konten Hiburan dan Tren (Dominan)	Video pendek lucu/ komedi, tarian dan tantangan (<i>Challenges</i>), <i>Lip-sync</i> dan musik, video estetika dan gaya hidup, konten hewan peliharaan
Konten Edukatif dan Informasi (Edutainment)	<i>Life hacks</i> dan tips cepat, fakta menarik/ pengetahuan umum, tutorial singkat, berita dan isu sosial
Konten Interaksi Sosial dan Komunitas	Duet dan <i>stitch</i> , komentar dan balasan video, konten Niche/ minat khusus, konten POV (<i>Point of View</i>)
Konten <i>Personal Relatable</i>	Cerita pribadi/ pengalaman, GRWM (<i>Get Ready With Me</i>), Konten kesehatan mental dan <i>Self-Care</i>
Konten Promosi	Review Produk, <i>Affiliate Marketing</i> , Konten Bersponsor

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (63,1%) adalah perempuan dengan rata-rata durasi penggunaan TikTok responden bervariasi antara 1 hingga 3 jam per hari. Penelitian ini mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi di mana hasilnya menunjukkan persentase rata-rata di atas 50%. Instrumen penelitian telah teruji validitas dan reliabilitasnya, sehingga dapat diandalkan, dengan nilai *Cronbach's Alpha* di atas

²⁷ Maria Novita Regina Teha et al., "Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa," *Prosiding Seminar Nasional IKIP Budi Utomo* 4, no. 01 (2023): 57-62, <https://doi.org/10.33503/prosiding.v4i01.3607>.

²⁸ Sumarsono, "Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024."

0,70. Analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa motivasi dalam menggunakan TikTok memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesehatan mental. Ini ditunjukkan oleh koefisien regresi sebesar 0,495 ($p < 0,05$). Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa 27,4% variasi dalam kesehatan mental dapat dijelaskan oleh motivasi penggunaan TikTok. Dari hasil penelitian, penggunaan TikTok memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z di Boyolali, baik positif maupun negatif. Hasil penelitian mendukung teori *Uses and Gratifications*, di mana pengguna TikTok yang aktif dapat merasakan manfaat positif dari interaksi sosial dan hiburan yang ditawarkan oleh platform tersebut. Penggunaan media sosial dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental jika digunakan dengan bijak²⁹. Penelitian ini menyajikan wawasan penting bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam memahami serta mengelola penggunaan media sosial di kalangan remaja, serta mendorong pengembangan strategi yang mendukung kesehatan mental mereka di era digital. Hasil riset penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif motivasi dalam penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental, sejalan dengan teori *Uses and Gratifications*. Namun, durasi penggunaan yang berlebihan dapat berpotensi menimbulkan dampak negatif, yang juga didukung oleh literatur yang ada. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi pengguna dan pembuat kebijakan dalam memahami serta mengelola penggunaan media sosial dengan lebih baik.

Saran

Dengan merujuk pada kesimpulan yang telah dibuat, dapat diajukan beberapa saran antara lain :

A. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

- 1 Menambahkan variabel lain yang mungkin mempengaruhi variabel dependen untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif, mengingat Adjusted R Square menunjukkan bahwa masih ada 72,6% variabel dependen masih dipengaruhi oleh faktor-faktor diluar cakupan model ini.
- 2 Memperluas cakupan responden tidak hanya pada Gen Z, tetapi juga kelompok usia lain untuk melihat perbedaan karakteristik dan pengaruhnya.

²⁹ Braghieri, Levy, and Makarin, "Social Media and Mental Health."

- 3 Guna memperoleh pemahaman komprehensif mengenai motivasi di balik durasi dan frekuensi penggunaan TikTok oleh responden, penelitian kualitatif adalah pendekatan yang tepat.

B. Saran Praktis

1. Bagi pengguna TikTok, disarankan untuk tetap bijak dalam menggunakan platform dan memperhatikan durasi penggunaannya agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.
2. Pihak terkait dapat memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai dasar untuk merumuskan kebijakan atau program yang berkesinambungan dengan Generasi Z dan interaksi mereka dengan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng Mutiara Anggita, Syalsabilah Muhyi Amriyadi, Jelis Klisnawati, Nadillah Aprilyani, and Muhammad Jalil Akbar Ritonga. "Dampak Kecanduan Internet Terhadap Nilai Akademik Mahasiswa." *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences 2*, no. 1 (2023): 66–71. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.43>.
- Andi Dwi Riyanto. "Hootsuite (We Are Social): Indonesian Digital Report 2023," 2023.
- Arrahmi Thahir, Fatiha, Fitri Adisti Hajarini, Khairatunnisah Nasution, Tasya Nazira Harahap, and Vivi Wulandari. "PT. Media Akademik Publisher KESEHATAN MENTAL DI ERA GENERASI Z DALAM STUDI KASUS SMP NEGERI 36 MEDAN." *JMA*. Vol. 1, 2023.
- Bela Beauty Nur, Nera, Arif Widodo, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, and Program Studi Keperawatan. "ANALISIS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMA N 2 SUKOHARJO," n.d.
- Bethune, Sophie. "Generasi Z Lebih Mungkin Melaporkan Masalah Kesehatan Mental." American Psychological Association, 2019. https://www-apa-org.translate.google/monitor/2019/01/gen-z?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc.
- Braghieri, Luca, Roe Levy, and Alexey Makarin. "Social Media and Mental Health." *SSRN Electronic Journal*, no. January 2021 (2021). <https://doi.org/10.2139/ssrn.3919760>.
- Deva Ekasani, Mudji Kuswinarno. "IGITAL-NATIVE WORKFORCE: STRATEGI PENGEMBANGAN SDM UNTUK GENERASI Z" 5 (2024): 1–8.
- F. Izzan, R. Amanda, A. Suryawati, et al. "Motif Pengguna Tiktok Dalam Mendapatkan for Your Page (Fyp) Pada Kalangan Remaja Kota Denpasar." *Jurnal Medium 3*, no. 1 (2022): 103–12. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/komunikasi/article/view/86413>.
- Febriana, Mutiara Vina. "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMS." *Pendidikan Dan Pembelajaran 11* (2022): 2575–82.
- Ishlakhatus Sa'idah, Anna Aisa, Diana Vidya Fakhriyani, and Sri Rizqi Wahyuningrum. "DPR (Dengar Pahami Rangkul): Community-Based Intervention Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Generasi Z Di Kelurahan Lawangan Daya Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan." *PERDIKAN (Journal of Community Engagement) 4*, no. 2 (December 30, 2022): 85–93. <https://doi.org/10.19105/pjce.v4i2.7705>.
- Jauhari, Mohammad, and Heidy Arviani. "Analisis Resepsi Gen Z Terhadap Isu Kesehatan Mental Dalam Film Dokumenter "Selena Gomez: My Mind & Me"." *Journal Of Social Science Research 3*, no. 3 (2023): 5351–65. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2739>.
- Kusuma, Caesar Davala Nahar, Roso Prajoko, and Wahyuning Chumaeson. "TRANSFORMASI PERILAKU SOSIAL REMAJA ERA DIGITAL: PENGGUNAAN TIKTOK DI KALANGAN REMAJA Caesar" 10, no. 2 (2025).
- Mahendra, Yusril, M. Wahyuddin Abdullah, and Saiful Muchlis. "Akuntabilitas Pengelolaan Dana Desa Dalam Perspektif Syariah Enterprise Theory." *OIKONOMIKA : Jurnal Kajian Ekonomi Dan Keuangan Syariah 4*, no. 1 (2023): 52–63.

<https://doi.org/10.53491/oikonomika.v4i1.614>.

Mikael, Kimi, Ikhsan Fuady, and S Kunto Adi Wibowo. "Content Analysis of Mental Health Messages in Popular Music." *Semiotika* 16, no. 2 (2022): 103–13. <http://journal.ubm.ac.id/>.

Ni'matul Rohmah, Nurliya. "Media Sosial Sebagai Media Alternatif Manfaat Dan Pemuas Kebutuhan Informasi Masa Pandemi Global Covid 19 (Kajian Analisis Teori Uses And Gratification)." *Al-I'lam; Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 4, no. 1 (2020): 1–16.

Nur Cahya, Melani, Widia Ningsih, and Ayu Lestari. "Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja." *Jurnal Sosial Teknologi* 3, no. 8 (2023): 704–6. <https://doi.org/10.59188/journalsostech.v3i8.917>.

Septiana, Nila Zaimatus. "Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19." *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 8, no. 1 (2021): 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>.

SITI RAHMAWATI AMALIA. "HUBUNGAN PERSEPSI PERHATIAN ORANG TUA, PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN AKHLAK SISWA DI SMP NEGERI 3 BOYOLALI TAHUN PELAJARAN 2022/2023," 2023, 1–23.

"Strategi Penguatan Kinerja Generasi Z Dalam Menghadapi Indonesia Emas 2045," n.d.

Sumarsono. "Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024," May 29, 2024.

Teha, Maria Novita Regina, Melisa Wahyu Fandyansari, Putri Vina Sefaverdiana, and Loesita Sari. "Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa." *Prosiding Seminar Nasional IKIP Budi Utomo* 4, no. 01 (2023): 57–62. <https://doi.org/10.33503/prosiding.v4i01.3607>.

Tri Setyo Rochman, Erzha, Septiana Mukti, Nazwa Mahabatul Thigah Yanani, Fita Sinta Dewi, and Liss A Dyah Dewi. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Anak Muda Di Indonesia." *Student Research Journal* 2, no. 3 (2024): 12–27. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>.